想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

冻死不攀缘，
饿死不化缘；
穷死不求缘，
随缘不变，不变随缘，
抱定我们的三大宗旨。
舍命为佛事，
造命为本事，
正命为僧事，
即事明理，
明理即事，
推行祖师一脉心传。

耽着味禅头头错

就等着这种味禅，一等就把什么功都忘了。
一九八二年十一月十八日晚讲于万佛圣城

坐禅不要贪着味禅。什么叫味禅？就是一种禅悦，坐得时间差不多了，就有一种感觉：很自在、很舒服、懒洋洋的。你要是贪着于这种舒服自在的境界，就不容易再进步，就会在此停留，总想找味禅。要是这种境界没有了，就去追求「什么时候我再能有这种境界呢？这种境界无人、无我、无众生、无寿者，无烦无恼，非常自在快乐，什么时候可以再来呢？……」就等着这种味禅，一等就把什么功都忘了，这就是执着于味禅上。

坐禅人要无罣无碍、无贪无求、无喜无忧、无恐无怖，应把己身看成虚空法界一样，不须有所执着贪求。你一有所贪求，就落到第二义上。以下略释四禅天修证的境界。

初禅天，「离生喜乐地」：离开众生之烦恼，生出禅悦为食，法喜充满的快乐；离开众生之迷倒，向圣人之菩提路上迈步。达到这种禅时，不能冒充，不是自己说，而是要善知识为你印证。这种境界是有个证明：证明气不出不入，呼吸断了，但人未死，这叫入定，入初禅定。它与睡觉不同，不要以为睡觉是入定；睡觉不单单呼吸气照常，而且也打呼打鼾，邻单听得如雷鸣，所以你的呼吸气断了没有？善知识一看就知道，你要是说：「我觉得我没气了！」这是假的，是冒充的。你若知道，那根本未入初禅！所以不能拿假牌当真货卖。

这里头若细以分析有大块文章可以写，很多理论可以说。不过说那么多，反而是障碍，故说一点点，免得你们生贡高起邪见，说自己入了初禅（离生喜乐地），这真是骗人。

二禅天，「定生喜乐地」：二禅天的境界更进一步，不单单呼吸气没有了，连脉搏也停止。这种境界也非你自己知道或自己说的，你若说你觉得，你怎会觉得？你根本没入定，想冒充骗人啊？

三禅天，「离喜妙乐地」：到了三禅天境界，呼吸、脉搏都停止，连念虑也没有了。三禅天，离开欢喜，舍了味禅，不贪着味禅的舒适定，绝无耽着。这个境界比初禅、二禅又高了许多，这个时候周身每个毛孔皆欢喜异常，眉开眼笑，高兴的不得了！

四禅天，「舍念清净地」：这个时候什么都没有，「一念不生全体现」，到了「千潭有水千潭月，万里无云万里天」的境界，处处都在说法，所谓「落花流水演摩诃」。这种境界不是自己知道的，不能说：「我到了四禅天」，你这样是大我慢，打大妄语呢！这都要由善知识印证才算的。

善知识为什么叫明眼人呢？因为他一看就知道了，知道你的功夫到什么程度。你想去考一考他，去考嘛！他睬都不睬你。真正善知识不会被你考的，他不会因你问他，就和盘托出。若是你亲近善知识时间久了，他才告诉你，不过也不一定很明白地告诉你，有时用譬喻或者简单的几句话。所以不能到处打锣敲鼓，说：「我们都成佛了！」这样是打大妄语，大开玩笑，将来下拔舌地狱，实在太可怜！